

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

SEBELUM LATIHAN

- Makan 2 jam sebelum olahraga
- Cek tekanan darah
- Cek kadar gula darah
- Injeksi Insulin jika diperlukan



SAAT LATIHAN

- Minum air putih
- Hindari panas matahari berlebih
- Jaga Kebersihan
- Lakukan pemanasan dan pendinginan
- Gunakan alas kaki



MANFAAT

- Meningkatkan kesehatan jantung dan mencegah penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke.
- Mengendalikan kadar gula darah dan mencegah atau mengatasi diabetes.
- Menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah atau mengatasi hipertensi.
- Menjaga berat badan tetap ideal dan mencegah atau mengatasi obesitas.
- Meningkatkan kesehatan mental dan mencegah stres, depresi, dan kecemasan.
- Meningkatkan kualitas tidur dan mencegah insomnia.

PERSIAPAN

- Baju Olahraga yang nyaman
- Sepatu Olahraga
- Air Minum

TERAPI jalan kaki Berjeda

UNTUK PENDERITA DAN ORANG
BERISIKO DIABETES



Atie Umnia Najikh

Residen Spesialis Keperawatan
Komunitas
Fakultas Keperawatan UI

LATIHAN INTI

- Jaga postur tubuh dengan benar, badan tegap, dagu naik, mata menatap kedepan, punggung lurus, dada diangkat dan bahu santai.
- Jalan dengan kecepatan rendah sehingga masih bisa digunakan untuk ngobrol dengan teman disebelahnya, Langkah kaki dengan jarak yang pendek. Lakukan selama 2-3 menit.
- Tingkatkan kecepatan jalan sehingga sulit digunakan untuk ngobrol dengan langkah kaki pendek dan lakukan selama 2-3 menit.
- Ulangi langkah 2 dan 3 hingga mencapai waktu 15-30 menit.

LANGKAH-LANGKAH

PEMANASAN

5 MENIT/10 hitungan

KEPALA

- Mengangkat kepala keatas dan menundukkan kebawah
- Memiringkan kepala ke kanan dan ke kiri
- menoleh ke kanan dan kiri

BAHU

- Bahu kanan ditekuk ke kiri dan bahu kiri ditekuk ke kanan

TANGAN

- Tangan kanan dibawa ke kiri, siku ditekan oleh tangan kiri, lakukan sebaliknya.
- Tangan kanan dibawa kebelakang siku ditekan oleh tangan kiri, lakukan sebaliknya.
- Tangan dirapatkan lalu dorong ke atas, atas kanan, kiri, depan dan belakang.

KAKI

- Kaki kanan ditekuk lalu kaki kiri diluruskan ke samping, lakukan sebaliknya.
- Kaki kanan ditekuk lalu kaki kiri diluruskan kebelakang, lakukan sebaliknya.
- Kaki dorong kebelakang dan ke samping.

PENDINGINAN

5 MENIT/30 DETIK

- Jaga keseimbangan dengan berpegangan di meja atau kursi. Tekuk kaki kanan ke belakang dan genggam ujung kaki menggunakan tangan kanan. Ulangi pada kaki kiri.
- Tarik lengan kanan hingga melewati dada sampai terasa tarikan di bagian bahu. Ulangi pada tangan kiri.
- Berdiri tegak angkat kedua tangan diatas kepala.

Pengertian

Interval walking training (IWT) adalah latihan yang menggabungkan jalan cepat dengan intensitas tinggi selama 2-3 menit dan jalan santai dengan intensitas sedang selama 2-3 menit secara bergantian dan dilakukan selama 15-30 menit.

Tujuan

- Merelaksasikan otot dan sendi.
- Meningkatkan kerja pompa jantung.
- Melancarkan aliran darah.
- Melebarkan pembuluh darah.
- Memaksimalkan pengembangan paru.
- Membantu mengontrol kadar gula darah.
- Meningkatkan metabolisme tubuh.